

УДК 371.7

Студ. Е.О. Сулима
Рук. Ю.Г. Бердникова
УГЛТУ, Екатеринбург

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТУРИЗМЕ

Проблема использования человеком средств физической культуры с целью оздоровления, восстановления и повышения качества умственной деятельности, повышения физической работоспособности постоянно привлекает внимание специалистов в области физической культуры, спорта и туризма [4].

Существующая потребность в повышении адаптивных возможностей организма подчеркивает актуальность исследования, требует дальнейшей разработки и решения вопросов использования естественно-средовых факторов в сочетании с занятиями активным туризмом.

В качестве *признака*, позволяющего классифицировать туризм по видам, можно использовать мотивационные факторы, побудившие индивида отправиться в поездку: отдых, изучение культуры, посещение друзей и родственников, спорт, экономика, политика, рекреация, лечение, достопримечательности, религия, приключения и экстрим и т.д. [2].

По данной классификации туризм можно разделить на две группы: пассивный и активный туризм.

Пассивный туризм – это деятельность человека в процессе отдыха, которая не требует сильных физических нагрузок [3]. Оздоровительное значение минимально, т.к. чаще всего подразумевает под собой экскурсионные поездки на транспорте с минимальным количеством двигательных действий.

Активный туризм многообразен. Включает в себя интенсивную деятельность человека в процессе отдыха [3].

Маршрутный туризм – в зависимости от подготовки и целей участников может иметь различные формы и способы перемещения: пешеходным, лыжным, конным, велосипедным, моторизированным.

Водный туризм – походы по рекам, морям, озёрам на различных плавательных средствах. Особенно популярны сплавы по рекам на плотах, байдарках, катамаранах и т.д.

Водный туризм также включает в себя водномоторный, воднолыжный, парусный спорт, греблю.

Спортивный подводный туризм – дайвинг (погружение с аквалангом). Активно развивается и пользуется невероятной популярностью у огромного количества любителей подводного мира различных возрастных групп.

Рыболовный туризм – ловля различных видов рыб или обитателей водных просторов.

Горнолыжный туризм – старейший вид активного отдыха. Включает в себя такие виды спорта, как горные лыжи и сноуборд. Наличие трасс различной сложности даёт возможность приобщиться к данному виду деятельности как профессионалам, так и новичкам.

Альпинизм – самый экстремальный вид отдыха. Цель – восхождение на вершины гор.

Физическая культура имеет определенный перечень средств, которые целесообразно использовать при занятиях активным туризмом. Основным специфическим средством являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении. Это обуславливает их оздоровительное значение, приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма. Занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками, что позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений [5]. Это очень важно при занятиях такими сложно координационными видами спорта, как сноуборд, горные лыжи, скалолазание, сёрфинг и т. п.

Наиболее значительный оздоровительный эффект от выполнения двигательных действий достигается в сочетании с использованием естественных сил природы.

Использование может проходить по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс выполнения физических упражнений.

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры). При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления [5].

Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, благодаря которому укрепляется костная ткань, из организма выводятся тяжёлые металлы, происходит выделение серотонина – «гормона счастья».

Во время пребывания на воздухе организм насыщается кислородом, за счет высокой ионизации воздуха повышаются окислительно-восстановительные процессы в организме, уменьшаются и устраняются спазмы сосудов и бронхов.

Солнечно-воздушные ванны повышают устойчивость организма к инфекциям, улучшают обменные процессы, способствуют рассасыванию остаточных воспалительных процессов.

Купание и обливание – исключительно благотворны для устранения и уменьшения нервно-сосудистых расстройств, повышают устойчивость организма к температурным контрастам и охлаждениям.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена, соблюдение режима дня, двигательной активности, питания, сна и т.д.

В работе И.В. Зорина и В.А. Квартальнова «Энциклопедия туризма» туризм определяется как форма умственного и физического воспитания, реализуемая через его социально-гуманитарные функции: воспитательную, образовательную, оздоровительную и спортивную [1].

Таким образом, проанализировав всё вышеизложенное, можно сделать вывод:

- активный туризм является одной из форм физического воспитания;
- при занятиях активным туризмом средства физического воспитания реализуются через социально-гуманитарные функции туризма;
- для студентов вузов, связанных с лесным комплексом, занятия активным туризмом могут иметь профессионально-прикладную направленность.

Библиографический список

1. Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма: справочник. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
2. Кусков А.С., Джаладян Ю.А. Основы туризма: учебник. – М.: КНОРУС, 2008. – 400 с.
3. Организация туристического бизнеса: технология создания турпродукта / Л.А. Мишина, О.Ю. Грачева, Ю.А. Маркова, Ю.В. Мишунина

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fictionbook.ru/author/larisa_mishina/organizaciya_turisticheskogo_biznesa_teh/.

4. Хидиров А.Х. Классификация форм туризма и их значение в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/3dfbe892-6e2c-45e9-9443-6f85c3debc08>.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 371.7

Студ. П.А. Сухов
Рук. О.Ю. Малозёмов
УГЛТУ, Екатеринбург

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

В соответствии с мнением экспертов ВОЗ человек получает до 90 % сенсорной информации посредством зрительного органа – глаза. Поэтому, заболевания органов зрения в настоящее время становятся весьма актуальной проблемой, особенно среди учащейся молодёжи – школьников и студентов. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков 80 % российских детей имеют отклонения зрения от нормы, причём показатели заболеваемости возрастают в большинстве регионов России.

Класс заболеваний зрительной сферы достаточно широк, но наиболее распространенными заболеваниями глаз и нарушениями зрения являются: близорукость, дальнозоркость, астигматизм, нарушения преломляющей способности хрусталика. Некоторое влияние на заболевания оказывает генетический фактор, однако многие причины связаны с повышенной ежедневной нагрузкой на зрение из-за работы за компьютером, продолжительного чтения, неправильной организацией рабочего места, нарушением режима дня, зачастую сниженной освещённостью, неправильным, несбалансированным питанием и пр.

Образовательный процесс в техническом вузе, условия проживания студентов в общежитиях, их отношение к собственному здоровью также прямо или косвенно выходят на этот семантический ряд причин ослабления зрения. Однако для всех категорий обучающихся существует учебная дисциплина, имеющая и оздоровительный, и культурологический смысл –